24.056 Šalát z kyslej kapusty s kapiou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta kyslá b. n.	4,00	4,00	5,50	5,50	5,50	5,50	7,00	7,00
kapia sterilizovaná b.n.	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
olej olivový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,25	0,25	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
soľ	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,10	0,10
voda	1,00	1,00	1,30	1,30	1,30	1,30	2,00	2,00
hmotnosť porcie v g	55		90		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Kyslú kapustu pokrájame, pridáme k nej očistenú, pokrájanú cibuľu a sterilizovanú kapiu. Z vody, cukru a soli pripravíme nálev, ktorým zalejeme zeleninu. Pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	130	31	0,52	0,9	0,3	4,7	0,9	23,4	0,2	0,00	0,0	0,0	17,2	0,0
B	186	45	0,72	1,6	0,6	6,1	1,2	32,3	0,3	0,01	0,0	0,0	24,1	0,0
C	186	45	0,72	1,6	0,6	6,1	1,2	32,3	0,3	0,01	0,0	0,0	24,1	0,0
D	252	61	0,94	2,3	0,9	8,1	1,6	41,9	0,4	0,01	0,0	0,0	31,2	0,0